



ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ: ਬਾਲਗ

Managing Constipation with Diet: Adults

ਕਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤ ਦੀਆਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (ਟੱਟੀਆਂ) ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਸਖਤ ਹਨ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਆਮ ਹੈ। ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਕਬਜ਼ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਫਾਰਾ (ਗੈਸ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਮਤੌਰ ਤੇ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤ (ਟੱਟੀ ਆਉਣ) ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?

ਨਹੀਂ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਟੱਟੀ ਨਹੀਂ ਆਂਦੀ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਕਿੰਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ ਇੰਨਾਂ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ:

- ਜੁਲਾਬ (ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ
- ਜਦੋਂ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਏ ਤਾਂ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਤਣਾਅ
- ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ
- ਨਿਯਮਿਤ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਜਾਂ ਸਫਰ
- ਕਾਫੀ ਰੋਜ਼ਾ ਨਾ ਖਾਣਾ
- ਕਾਫੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਪੀਣੇ
- ਕਾਫੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਕਮੀ
- ਦਵਾਈਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਲੂਮੀਨੀਅਮ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਵਾਲੇ ਐਂਟੈਕਸਿਡ, ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਡਿਪ੍ਰੈਸੈਂਟ), ਅਲਰਜੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨ), ਨਸੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ) (ਜਿਵੇਂ ਕੇ ਕੋਡੀਨ), ਕੜਵਲਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦਵਾਈਆਂ (ਐਂਟੀਸਪੈਜ਼ਮੋਡਿਕਸ), ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਡਾਇਯੂਰੇਟਿਕਸ), ਤਣਾਅ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ (ਟ੍ਰੈਂਕਵੀਲਾਈਜ਼ਰ), ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

- ਪੂਰਕਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋਹਾ (ਆਇਰਨ) ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ
- ਸਿਹਤ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇਰੀਟੇਬਲ ਬਾਉਲ ਸਿੰਡਰੋਮ, ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ, ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਥਾਇਰੋਡ ਦੀ ਘੱਟ ਸਰਗਰਮੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ, ਪਾਰਕਿੰਨਸਨਜ਼ ਬੀਮਾਰੀ, ਮਲਟੀਪਲ ਸਕਲੇਰੋਸਿਸ, ਸੀਲੀਐਕ ਬੀਮਾਰੀ ਅਤੇ ਦੁਦਾਸੀ।

ਮੈਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੌਲ ਕਦੋਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੇ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਪੇਟ ਜਾਂ ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਤੀਬਰ ਦਰਦ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਮਲ/ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੀ ਕਾਰਨ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਦਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਕਬਜ਼ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਭਾਵੀ ਜਟਿਲਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਬਵਾਸੀਰ
- ਗੁਦੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜਾਂ ਜਾਂ ਚੀਰੇ
- ਗੁਦੇ ਨੂੰ ਸਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਾਲੇ ਟਿਸ਼ਸ਼ੂ (ligament) ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣਾ
- ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਵਿੱਚ ਟੱਟੀ ਲਈ ਰੁਕਾਵਟ

ਮੇਰੀ ਖੁਰਾਕ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਰੋਜ਼ਾ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਤਾਂ ਦੀ ਹਰਕਤਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੋਜ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨੂੰ ਉਸ ਵਿੱਚ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਖਾਸ ਭੋਜਨਾਂ ਕਰਕੇ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਤਰ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ। ਘੱਟ ਰੋਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕਬਜ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾ ਕੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀ ਕੇ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ 2 ਤੋਂ 2.5 ਲੀਟਰ (8 ਤੋਂ 10 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ। ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਅਚਾਨਕ ਵਾਧੇ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਕੜਵੱਲ ਅਤੇ ਗੈਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਜਿਆਦਾ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਣੇ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੌਧਿਆਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਜਿਆਦਾਤਰ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇੰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਸੁੱਕੇ ਫਲਾਂ ਸਮੇਤ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ (ਪਕਾਉਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰੈਸ਼ੈਂਡ ਕਰਨਾ ਫਲਾਂ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਾਬਤ ਫਲਾਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਦੇ ਵਾਲੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਰਸਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਸਾਬਤ ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਸਾਬਤ ਕਣਕ ਦੇ ਉਤਪਾਦ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਡਬਲਰੋਟੀਆਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਪਾਸਤਾ, ਭੁਰੇ ਚਾਵਲ, ਓਟਸ, ਓਟਸ ਦਾ ਚੋਕਰ, ਜੌਂ ਅਤੇ ਕਿਨੂਆ (quinoa)
- ਫਲੀਆਂ (ਪਕਾਏ ਗਏ ਸੁੱਕੇ ਮਟਰ, ਬੀਨਜ਼ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ)
- ਗੀਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ

ਤੁਸੀਂ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ, ਮੀਟ ਲੋਫ, ਕੈਸੇਰੋਲਾਂ ਜਾਂ ਬੇਕਿੰਗ ਵਿੱਚ 15 ਤੋਂ 30 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਤੋਂ 2 ਵਡੇ ਚਮਚ) ਚੀਆ ਦੇ ਬੀਜ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਬੀਜ ਜਾਂ ਚੋਕਰ (ਕਣਕ, ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਓਟ) ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਲਈ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਫਾਈਬਰ ਹੈ, ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੱਥਾਂ ਦੀ ਸਾਰਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ। ਜਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ੇ ਲਈ 15% ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦੈਨਿਕ ਮੁੱਲ (% ਡੀਵੀ-DV) ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਲਈ ਲਭੋ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ 'ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ' ਰੋਜ਼ਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਦਾ ਜ਼ੋਖਮ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੇਕਰ ਜਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ੇ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਨਾਸਬ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਕੀ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ (prunes) ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਹਾਂ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਰਸ ਵਿੱਚ ਸੋਰਬੀਟੋਲ (sorbitol), ਜੋ ਕਿ ਕੁਦਰਤੀ ਰੂਪ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਅਲਕੋਹਲ ਹੈ, ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਰਸ ਜਿਆਦਾ ਰੋਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ ਅਜ਼ਮਾਓ।

ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਵਿਅੰਜਨ ਵਿਧੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਰਾਤ ਭਰ ਲਈ ਸੋਖੋ:

- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ (prunes)
- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਕਿਸਮਿਸ਼
- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਖਜੂਰ
- 125 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1/2 ਕੱਪ) ਸੰਤਰੇ ਦਾ ਰਸ
- 150 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (2/3 ਕੱਪ) ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਰਸ
- 250 ਮਿਲੀਲੀਟਰ (1 ਕੱਪ) ਕਣਕ ਦਾ ਚੋਕਰ (ਵਿਕਲਪਕ)

ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਫੈਲਾ ਕੇ ਲਗਾ ਲਏ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਮਿਕਸੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਟੋਸਟ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗਰਮ ਸੀਰੀਅਲ ਜਾਂ ਸਾਂਝੇ ਦਹੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਫਰੂਟ ਲੈਕਸ ਦੇ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਜੰਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮੈਂ ਕਬਜ਼ ਨਾਲ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੁਲਾਬ (laxatives) ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਜੁਲਾਬ (Laxatives) ਉਹ ਪਦਾਰਥ ਹਨ ਜਿੰਨਾ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਲਈ ਜੁਲਾਬ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਜੁਲਾਬ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਰੋਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਊਡਰਾਂ, ਗੋਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕੈਪਸੂਲਾਂ ਵਰਗੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫੀ ਰੋਜ਼ਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਪੂਰਕ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਜਾਂਚੋ।

ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦਵਾਈ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮੈਡੀਕਲ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੁਲਾਬ ਸਮੇਤ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ **8-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ

ਰੋਜ਼ੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, [HealthLinkBC File #68h ਰੋਜ਼ਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ](#) ਦੇਖੋ।

ਹੈਲਥਲਿੰਕਬੀਸੀ ਫਾਇਲਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਾਸਤੇ, www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ਤੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਕੋਲ ਜਾਓ। ਬੀ. ਸੀ. ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਨੌਨ-ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਲਈ, www.HealthLinkBC.ca ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ **8-1-1** (ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ) ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬਹਿਰੇ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਾਸਤੇ, **7-1-1** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਤੇ 130 ਤੋਂ ਵੱਧ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।